

Evite que Su Niño se Atragante con la Comida

¡No deje que sus niños se atraganten! Vigíelos mientras comen y haga que se sienten para comer. Nunca alimente a los bebés o niños con comida que pueda causar que se atraganten, como dulces duros, nueces, crema de cacahuete, palomitas, pasas, uvas enteras, verduras duras crudas o carne dura.

¿Sabía que cada 5 días un niño muere en Estados Unidos por atragantarse con comida? Los niños menores de 5 años pueden tener problemas para tragar alimentos y están en riesgo de atragantarse.

Estas son algunas cosas que puede hacer para prevenir un accidente:

- Vigile a los niños mientras comen (permita a los niños comer en sus asientos del auto solamente si alguien, además del conductor, los puede vigilar).
- Haga que sus niños se sienten para comer.
- Haga que los niños coman lentamente y mastiquen bien los alimentos.
- Corte alimentos redondos, como uvas y cerezas, en cuartos y quite las semillas y huesos.
- Quite los huesos de la carne y corte la carne en pedazos pequeños.
- Corte las comidas como "hot dogs" y pedazos de carne en pedazos muy pequeños. NO los corte en rodajas pequeñas (como del tamaño de una moneda de 1 centavo).
- Nunca les dé a los niños comidas con las que puedan atragantarse, como:
 - dulces duros
 - nueces
 - palomitas
 - pasas
 - uvas enteras
 - crema de cacahuete (a menos que esté untada ligeramente, después de los 2 años de edad)
 - verduras crudas y duras como zanahorias, o
 - carne dura